

18%

AF DE 15-ÅRIGE RYGER JÆVNLIGT

5%

AF DEM RYGER HVER DAG

33%

HAR PRØVET AT RYGE, INDEEN DE
FORLADER GRUNDSKOLEN

50%

AF ELEVERNE PÅ UNGDOMSUDDANNELSERNE
RYGER HVER DAG ELLER AF OG TIL

Kilder: Skolebørnsundersøgelsen 2014 og Ungdomsprofilen 2014,
Statens Institut for Folkesundhed

Kom godt i gang

Vil din skole være med i X:IT, er første skridt at involvere ledelse, lærere og eventuelt personer fra kommunens sundheds- eller skoleforvaltning og vælge de koordinatore, der skal drive indsatsen. Kræftens Bekæmpelse kan rådgive jer til, hvordan I kommer godt fra start og tilbyder en opstartworkshop.

Erfaringer fra X:IT-skoler

På www.xit-web.dk/om-xit kan du se små film, hvor leder, lærer og elever fortæller om deres erfaringer med at være X:IT-skole.

Kontakt

Læs mere om X:IT på www.xit-web.dk. Vil du vide mere om X:IT og jeres muligheder for at være med, så skriv til xit@cancer.dk eller ring til projektleder Tenna Christiansen på 35 25 75 38.

LINKS

Læs mere om X:IT
www.xit-web.dk

Se undervisningsmaterialet Gå op i Røg
www.opirøg.dk

Webside til forældre
www.snakomtobak.dk

Cool Uden Røg – undervisning og fotokonkurrence
www.xit-web.dk/cool



FOTO: SØREN SOLKÆR

RYGEFOREBYGGELSE DER VIRKER



X:IT - ER DET NOGET FOR JER?

Vil I gå forrest, når det gælder elevernes sundhed? Vil I arbejde systematisk med at holde eleverne røgfri - både nu og i deres videre ungdomsliv? Vil I undervise målstyret i emnet rygning? Så er X:IT noget for jer!

Hvad er X:IT

X:IT er Kræftens Bekæmpelses rygeforebyggende indsats til elever i 7.-9. kl. På dette tidspunkt begynder emner som rygning, alkohol og seksualitet at optage unge. Det er derfor her, det bliver relevant at snakke tobak med eleverne.

Forskning har vist, at en bred og kontinuerlig indsats i skolen kan forhindre unge i at begynde at ryge. Derfor er X:IT sat sammen af tre dele, der i kombination giver resultater:

- Røgfri skoletid
- Undervisning
- Røgfri aftaler og samarbejde med forældre

Røgfri skoletid

Når unge ser andre mennesker ryge, er der større risiko for, at de selv begynder. Derfor er X:IT-skoler røgfri i skoletiden. Både for voksne og elever og både på og uden for skolens område. Det behøver ikke være fra første dag. Det kan være et mål på den lange bane, som jeres skole arbejder hen imod.



Undervisning - Gå op i Røg

Undervisning giver eleverne viden om rygning og styrker deres kompetencer til at tage overvejede valg. Elever i 7.-9. klasse på X:IT-skoler arbejder hvert år i 8 lektioner med emnet rygning. Kræftens Bekæmpelse har udviklet Gå op i Røg, et digitalt undervisningsmateriale. Med Gå op i Røg arbejder I målstyret med emnet rygning. Materialet kan bruges i flere fag, og det er nemt at tilrettelægge undervisningsforløb af forskellig varighed. Som del af undervisningen kan klasserne melde sig til Kræftens Bekæmpelses fotokonkurrencen Cool Uden Røg i efteråret.

Røgfri aftaler

En vigtig del af X:IT er Røgfri aftaler mellem elev og forældre. Ved at indgå en aftale lover eleven ikke at ryge resten af skoleåret. Forældre skriver under på, at de vil tale med deres barn om rygning. På den måde giver aftalen forældrene en anledning til at starte samtalen om rygning hjemme. På websiden www.snakomtobak.dk får forældre tips til den gode snak om rygning.

Lodtrækning og præmie

I slutningen af skoleåret deltager alle elever med Røgfri aftaler i lodtrækningen om en præmie. Ofte er det en festlig begivenhed, hvor lokalpresse og -politikere er med. Præmien kan være et gavekort, en iPod eller andet. Nogle kommuner dækker udgifterne til præmien.

FAKTA OM X:IT

X:IT-skoler har færre rygere

X:IT er evalueret af forskere fra Syddansk Universitet. I tre år fulgte forskerne en gruppe X:IT-skoler og en gruppe sammenligningsskoler. Resultaterne viser, at de X:IT-skoler, der bruger alle tre dele af indsatsen, har halvt så mange elever, der ryger.

Effekt efter grundskolen

Men begynder de unge ikke bare at ryge, når de forlader grundskolen? Ikke hvis indsatsen er bred og kontinuerlig som X:IT. Forebyggelse har ikke kun en effekt her og nu. Forskning viser, at indsatser i grundskolen også kan holde unge røgfri på længere sigt.

Effektivt værktøj

X:IT er den eneste rygeforebyggende indsats i Danmark, der har vist effekt i en videnskabelig evaluering. X:IT er derfor et godt og effektivt værktøj til kommuner og skoler, der vil nedbringe andelen af unge, der ryger.

Hvad koster det?

Alle undervisningsmaterialer og vejledninger ligger gratis online. Dog kan trykte Røgfri aftaler købes for 1,25 kr./stk. Udgiften til lodtrækningspræmie er typisk 1000-2000 kr. per år. Skolen skal allokere 10-20 timer om året til planlægning og koordinering af indsatsen.

